

Zeitschrift

Der Anregung schlummernder Geisteskräfte zur Erlangung von Gesundheit, Glück und Reichtum gewidmet . . . . .

BAND V

Heft 25 bis 30

. . Preis 5 Mark . .

PSYCHOLOGISCHER VERLAG

BERLIN W. 8, FRIEDRICH-STRASSE 59/60

Feb. 12, 1931

INHALTS-VERZEICHNIS

HEFT 25:



HEFT 26:



HEFT 27:



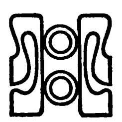
HEFT 28:



HEFT 29:



HEFT 30:



Neue Gedanken

Band V. Januar 1906. Heft 25.

Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London.

Von W. T. Cheney.*)

IX.

Erscheinungen lange nach dem Tode.

In den letzten beiden Artikeln dieser Serie berichteten wir über Erscheinungen zur Zeit des Todes oder gleich nach dem Ableben der sich zeigenden Person. Wir suchten an der Hand des von der Gesellschaft für psychische Forschung in London gesammelten und sorgfältig geprüften Beweismaterials unsre Leser davon zu überzeugen, daß es sich nicht um zufällig mit dem Todesfall übereinstimmende Halluzinationen handeln konnte, sondern daß man es mit dem tatsächlichen Erscheinen des verstorbenen Individuums zu tun hatte.

Nur ein sehr geringer Teil der vorhandenen Aufzeichnungen ist hier in möglichster Kürze wiedergegeben worden. Hunderte von Fällen, für deren Glaubwürdigkeit die Vertrauensmänner der Society sich verbürgen, hätten noch angeführt werden können.

Wir wollen diese Serie nun mit einigen Beispielen von Erscheinungen, die gesehen wurden, nachdem mehr als ein Jahr seit dem Verscheiden des Betreffenden verflossen war, beschließen.

Der Gelehrte F. W. H. Myers, der über diese Klasse von Erscheinungen der S. P. R. Bericht erstattete, leitet seine Ausführungen mit einer Zergliederung seiner eigenen Idee von einem „Geist" ein, die sich von den hergebrachten Begriffen in bezug auf ein solches Phänomen natürlich wesentlich unterscheidet. Er sieht in einem „Geist" nicht eine abgeschiedene Person, der es auf eine uns geheimnisvoll bleibende übernatürliche Weise ermöglicht ist, sich den Augen dieses oder jenes Lebenden zu zeigen, sondern er erklärt eine Erscheinung als „eine Kundgebung fortbestehender persönlicher Lebensenergie" oder als ein Anzeichen dafür, daß eine mysteriöse Kraft nach dem Tode sich zu bestätigen vermag, die auf irgend eine Art mit einer vorher auf Erden bekannt gewesenen Persönlichkeit in Kommunikation steht. Im übrigen aber hält der Forscher es für ratsam und im gegenwärtigen Stadium unsres Wissens für befriedigender, sich einfach an die Tatsachen zu halten, und gar nicht erst den Versuch zu machen, Kommentare zu geben, die alle möglichen Wahrscheinlichkeiten in Betracht ziehen. Wir sind wissenschaftlich noch nicht weit genug vorgeschritten, um es wagen zu dürfen, diesen Dingen tiefer nachzuspüren.

Bei Erörterung der häufig vorgebrachten Theorie, daß alle als übernatürlich zu bezeichnenden Erscheinungen durchaus subjektiv seien, d. h. in der Einbildungskraft des Wahrnehmenden ihren Ursprung hätten, weist Myers auf folgenden Umstand hin. Man hört manches Mal von Leuten über Erscheinungen, wie sie tatsächlich gesehen werden, nur deshalb spotten, weil diese Phänomene in ihren Einzelheiten nicht mit ihren eigenen Vorstellungen von der Art, wie

---

*) Siehe Band IV, Seite 594—596.

sich solche „Geister" präsentieren sollten, übereinstimmen. Und doch weisen gerade diese Verschiedenheit und die gänzlich unerwarteten Nebenumstände auf einen Ursprung außerhalb der Phantasie des Individuums hin, das den „Geist" erblickt.

Nachstehend verzeichneter Fall einer Erscheinung, die sich neun Jahre nach dem Tode der betreffenden Person zeigte, wurde der Gesellschaft von dem Psychologen Professor Royce mitgeteilt und von einem in wissenschaftlichen Kreisen bekannten und angesehenen Amerikaner, Mr. Richard Hodgson, bestätigt.

Ein Mr. F. G... aus Boston verlor 1867 seine einzige Schwester, die mit kaum 18 Jahren in St. Louis der Cholera zum Opfer fiel. Die Beziehungen zwischen den Geschwistern waren die denkbar innigsten gewesen. Bald nach dem Tode des jungen Mädchens wurde der Bruder Reisender für ein großes Handelshaus. Während er sich im Jahre 1876 auf einer seiner Reisen in St. Joseph im Staate Missouri befand und gerade im Begriff war, in freudigster Stimmung seine zahlreichen Aufträge brieflich der Firma zu übermitteln, überkam ihn plötzlich das Gefühl, daß jemand neben ihm am Tisch saß. In dem Bewußtsein, eben noch ganz allein in dem Hotelzimmer geweilt zu haben, wandte er sich erstaunt zur Seite und blickte seiner fast vor einem Dezennium heimgegangenen Schwester geradeswegs in die freundlich und liebevoll auf ihn gerichteten Augen. Er war so fest überzeugt, die Verstorbene in eigenster Person vor sich zu sehen, daß er mit einem Ausruf der Freude aufsprang und sie beim Namen nannte. Im selben Moment verschwand die Vision. Gestalt und Gesicht der Erscheinung machten keineswegs einen geisterhaften, sondern einen durchaus lebensfrischen Eindruck. Die Haut erschien zart rosig, und die Augen hatten Glanz und Farbe.

Das Erlebnis wirkte so mächtig auf Mr. G..., daß er sofort zu seinen Eltern reiste, um ihnen Mitteilung davon zu machen. Indem er die Vision beschrieb, sprach er von einem feinen rötlichen Riß, der sich über deren rechte Wange gezogen hätte. Bei Erwähnung dieses Details erhob sich die Mutter des Erzählenden zitternd vor Aufregung und sank dann beinahe in Ohnmacht. Nachdem sie einigermaßen ihre Fassung wiedergewonnen hatte, gestand sie unter Tränen, sie habe das Mißgeschick gehabt, jene in Wahrheit vorhanden gewesene Verletzung herbeizuführen, als sie der Leiche ihres Kindes die letzten Liebesdienste erwies. Untröstlich darüber, das Antlitz der toten Tochter entstellt zu haben, hatte sie mit Puder und Creme den roten Streifen weniger sichtbar zu machen versucht, und er war auch in der Tat von niemandem bemerkt worden. Sie selbst schwieg darüber und erwähnte das kleine, ihr sehr schmerzliche Vorkommnis auch in späterer Zeit zu keiner Menschenseele. So wurde erst nach so vielen Jahren durch die Vision das an und für sich unbedeutende Verschulden der Mutter den andern Familienmitgliedern bekannt.

Wenige Wochen nachdem die Erscheinung sich gezeigt hatte, starb Frau G..., und sie verschied in dem beseligenden Glauben, daß sie ihre Tochter in einer besseren Welt wiedersehen werde. Hätte der junge Mann die Vision erst nach dem Ableben seiner Mutter gehabt, dann würde niemand eine Erklärung für die feine rote Schmarre gefunden haben. Es scheint auch dieser Fall einen Beweis dafür zu liefern, daß jene fortbestehende persönliche Lebenskraft eines Verblichenen um einen nahen Todesfall in der Familie weiß, und ihn durch ihre Kundgebung, d. h. durch das Erscheinen in der zur Zeit des eigenen Ablebens innegehabten Gestalt vorherkündet.

* * *

Den unmittelbar bevorstehenden Tod der Person, die der früher gestorbenen im Leben am nächsten stand, zeigte eine von mehreren Leuten zugleich gesehene Erscheinung an, über die Miß Emma D. Pearson in London der Gesellschaft im April 1888 folgende Mitteilung machte:

„In dem noch im Besitz unsrer Familie befindlichen Hause Nr. 19 am St. James-Platz, in dem die Vision bemerkt wurde, erblickten mein Vater und seine zwei Schwestern das Licht der Welt. Die beiden letzteren blieben unverheiratet und lebten in dem Hause nach dem Tode meiner Eltern allein weiter. Tante Ann starb 1858, und im Winter 1864 erkrankte Tante Harriet hoffnungslos. Am 23. Dezember waren außer mir noch vier erwachsene Verwandte und die Pflegerin Eliza Quinton um die Sterbende versammelt. Am hellen Mittag, zwischen 1 und 2 Uhr, erblickten wir alle die Gestalt der ver-

storbenen Ann Pearson im Zimmer. Sie hatte wie im Leben einen der damaligen Mode entsprechenden Schal um die Schultern und ein schwarzes Häubchen auf der Perücke mit den drei langen Locken zu jeder Seite des Gesichts. Die Gestalt glitt lautlos an uns vorüber und verschwand an der Tür. Auch die Kranke hatte die Erscheinung gesehen, denn sie sagte, „ihre Schwester sei gekommen, um sie zu holen".

Der ausführliche Bericht über das Vorkommnis wurde von sämtlichen Zeugen in allen Einzelheiten bestätigt.

(Fortsetzung folgt.)

Die Harmonie der Seelen.

Von Franz Gstettner.

Das Wesen eines jeden einzelnen Menschen steht zu dem eines jeden einzelnen andern in einem gewissen Verhältnis. Unter dem Wesen eines Menschen kann man wohl nur den Komplex seiner geistigen Eigenschaften verstehen. Je geringer nun die Differenz in diesem Verhältnis wird, desto näher wird logischer Weise auch ihre geistige Verwandtschaft sein. Das höchste Verhältnis ist die Gleichheit. Was aber einem andern völlig gleich ist, muß notwendig dieser selbst sein, denn nichts kann einem anderen so gleichen, daß es genau so wäre wie dieses, außer es bildet mit diesem seinem Wesen nach ein Einziges, es wäre selbst nur ein Teil des Ganzen. Es kann sich ereignen, daß sich zwei Menschen treffen, bei denen schon im Augenblicke ihres ersten Zusammenseins ein völliger Kontakt vorherrscht. Es braucht sich ihnen nur die Gelegenheit zu bieten, gegenseitig ihre Gedanken zu entfalten — und oft ist nicht einmal dies nötig — damit sie sich dieses geistigen Kontaktes bewußt werden.

Es gibt aber auch wieder welche, bei deren Wesen sich gegenseitig große Differenzen zeigen. Mitunter werden diese Differenzen durch den Verkehr miteinander ausgeglichen, und es kommt schließlich zwischen ihnen zu demselben Kontakt, wie bei denen im ersten Fall. Bei wieder anderen ist es aber überhaupt unmöglich, daß zwischen ihnen — meist durch äußere Umstände verhindert — eine solche geistige Harmonie herrsche, wie bei den ersten zwei Gruppen.

Die vollständige Harmonie — wenn das Wort Harmonie überhaupt eines Attributes bedarf — ist die Liebe, die Liebe in des Begriffes höchster Bedeutung. Sie ist das innige Verschmelzen zweier Seelen zu einer Einheit. Das Sexuelle in der Liebe zwischen Mann und Weib bildet vom Standpunkte der wahren und hohen Liebe aus (also von dem Standpunkte, daß ein seelischer Kontakt bereits vorhanden) nur das Lösen der Bande, welche die Natur noch zwischen die beiden Liebenden gelegt hat. Die beiden Wesen sind dann in der Tat nicht mehr zwei, sondern eines. Jeder Teil ist nur eine Hälfte des einheitlichen Ganzen. Man hat beobachtet, daß Leute, welche miteinander in stetem Verkehr sind, einander auch in ihrem Äußeren ähnlich werden. Es ist dies ganz leicht zu erklären. Die Beiden essen von den gleichen Speisen, atmen dieselbe Luft, durch ihren steten Verkehr miteinander werden sie auch größtenteils gleichartige Gedanken führen. Gleiche Gedanken müssen aber eine gleiche Wirkung auf den Körper ausüben. Das Symbol der Einheit des Wesens der beiden Liebenden in geistiger und körperlicher Hinsicht bildet die Zeugung. Die Zeugung an und für sich in der Vereinigung der Spermazelle des Mannes mit der Eizelle des Weibes erscheint als etwas ganz Physisches, und doch ist das Mitwirken des Geistes, und zwar hier in seiner speziellen Form der Liebe, etwas unumgänglich Notwendiges zur Befruchtung. Aus ihr heraus bildet sich eine neue Art der Liebe (wohlgemerkt, das Wesen der Liebe bleibt bei einer jeden Art dasselbe), die Kindesliebe. Das neugeborene Kind hat bereits in seinem Innern den Keim der Liebe von seinen Eltern her, und die Liebe des Kindes zu denselben wird von solcher Intensität sein, als die der Eltern während des Zeugungsaktes. Herrschen während dieses die Affekte des Vaters vor, so werden sie auch beim Kinde vorwiegender Natur sein. Die höchste Art von Zeugung geschieht dann, wenn beide Teile der Eltern von dem glühendsten Feuer unendlicher Liebe und vollkommener geistiger Harmonie beseelt sind. Wir sehen, daß das erste Gefühl im Menschen, das schon im Embryo eingepflanzt ist, das der Liebe bildet. Von Natur wegen sollte es daher auch das stärkste sein, aber leider allzufrüh wird es in dem Kinde schon durch mannigfaltige äußere Einflüsse

unterdrückt. Es ist ein großer Fehler der Menschheit, daß die einzelnen einander größtenteils viel zu fremd gegenüberstehen. Viel weniger Laster und Verbrechen würden in der Welt existieren, wenn dies nicht der Fall wäre. Politische Parteiungen, Konfessionen, Rangesunterschiede, das sind die äußeren Umstände, welche gar mächtig die Flammen des gegenseitigen Hasses schüren. Die Menschheit könnte heute schon auf einer viel höheren Stufe der Entwicklung stehen, wenn sie stets in einem harmonischen Zusammenwirken gelebt hätte. Das Unglück, das heute nahezu jeden Menschen von irgend einer Seite anfaßt, wäre dann etwas vollständig Unbekanntes. Und doch haben sich dieses Unglück die Menschen nur selbst in die Welt gesetzt. Überall und besonders in der Großstadt herrscht schalster Egoismus vor. Auf Kosten eines andern sucht der Eine zu glänzen und bedenkt nicht, wie viel Unheil und Kränkung er dem betreffenden Anderen so zufügt. Um sich einen Vorteil oder auch nur ein Vergnügen zu schaffen, stürzt ein anderer wieder ganze Familien ins Unglück. Auf solche Art werden die Menschen einander immer mehr und mehr entfremdet, und das lose Band, das sie noch zusammenhält, ist zu schwach, um sie zu einer gemeinsamen Höhe zu bringen. Nur hie und da schwingt sich einer auf zu einer besonders großen Tat. Wie nötig aber ist für das Gedeihen und Fortschreiten der Menschheit das harmonische Zusammenwirken aller. Wie aber wäre dies bei unserem heutigen Stande möglich? Die Menschen im allgemeinen sind schon viel zu wenig feinfühlend geworden, um dem Ganzen einen idealen Aufschwung zu geben. Die Idee, der Gedanke ist das Höchste im Menschen, er ist es, was ihn am meisten über das Tier emporhebt. Und warum machen wir von diesem unserem Wertvollsten so wenig oder nur schlechten Gebrauch? Nicht aus dem Realen sollen wir unser Ideales bilden, das wären leere Hirngespinste, sondern bemühen wir uns aus dem Idealen Reales zu schaffen. Kein Gedanke der Welt wäre unmöglich zu verwirklichen, wenn wir alle vereinigt auf ein gemeinsames Ziel losstrebten. Das idealste Ziel wäre wohl die erreichte Vollkommenheit. Der Begriff der Vollkommenheit ist uns ein ganz fremder, und wohl jeder — mit Ausnahme der Phantasten — wird bei dem Gedanken an Vollkommenheit so recht unsere Unvollkommenheit empfinden. Um der Vollkommenheit jedoch näher zu rücken, genügt nicht das Streben des Einzelnen, sondern es ist unbedingt nötig, daß sich daran die ganze Menschheit beteiligt. Wie aber wollen wir uns ein gemeinsames Ziel stecken, wenn wir selbst noch nicht vereinigt — in geistiger, ideeller Beziehung — sind? Wir müssen uns vorerst bemühen, das Verhältnis, in dem wir zueinander stehen, zu einem immer kleineren zu machen. Und wenn dies auch nur erst in der Allgemeinheit geschehen ist, so können wir uns dann auch getrost die höchsten Ziele stecken.

Die Sorge.

Kein großes Werk, keine gute Tat wurde jemals vollbracht, wenn der Sorge, Mißerfolg zu haben, von vornherein Raum gegeben wurde. Die Sorge schrieb nie ein lesenswertes Buch, gebar nie einen wahrhaft edlen Gedanken, machte nie ein Menschenheim sonnig und glücklich, ebensowenig wie einem verstimmten Musikinstrument reine Melodien zu entlocken sind. Selbst ein Mozart würde sich vergebens bemüht haben, einem Piano mit verwirrten Saiten seine Zauberweisen abzuringen. Es gibt in der ganzen Welt nichts, was törichter und nutzloser wäre, als sich Sorgen hinzugeben. Ruhe und Gefaßtheit in jeder Lebenslage sind eine Macht, die sich anzueignen wohl der Mühe verlohnt. Und man kann diese Macht erlangen, wenn man sich in Selbstbeherrschung übt und sich stets sagt, daß alles so, wie es kommt, zu unserm Besten sei, daß jede unangenehme Erfahrung eine Lebenslektion bilde, die uns zu unserm Wohl nicht erspart bleiben darf.

Der Segen des Fastens.

Von E. W. Conable.

Der mächtigsten Wahrheit, die das Universum für jede lebende Kreatur, die auf seine Stimme hört, in Bereitschaft hat, möchte ich hier das Wort reden. Es gibt im gesamten Weltall kein Geheimnis im Leben oder im Tode, das der Mensch nicht erforschen könnte, sobald er auf einem höheren geistigen Niveau angelangt ist

und dort in seiner Entwickelung fortschreitet. Mit der Vervollkommnung des physischen Systems stellt sich auch die vollkommene Harmonie des inneren Lebens des betreffenden Individuums ein. Dieses innere Leben steht immer in vollkommenster Harmonie mit der schöpferischen Macht des Universums. Es erschließt die Tür zu den sogenannten verborgenen Mysterien des Lebens und je mehr die Entfaltung fortschreitet, desto sicherer schwindet alle Begrenzung.

Der Mensch braucht nicht erst zu sterben, um dieses höhere Gebiet des Wachstums zu erreichen. Der Tod ist ein unseliges und ungerechtes Hindernis auf dem Pfade, der vorwärts und aufwärts führt.

Man sollte die Menschheit nicht unablässig daran mahnen, sich auf den Tod vorzubereiten. Im Gegenteil, man kann den Menschen gar nicht dringend genug ermahnen, sich immer und ständig bereit zu halten, zu leben!

Der fastende Mensch, der seinen Körper rein hält, gelangt eher zur Erkenntnis der Existenz des ewigen Lebens in ihm selber, und es wird ihm offenbar; je vollkommener die Läuterung des physischen Organismus ist, desto geeigneter ist letzterer zum Aufenthalt des höheren Selbst, des ewigen Lebens. Langlebigkeit ist auf dem höheren Niveau also etwas Selbstverständliches; sie ist sogar unvermeidlich. Dort hat die Seele Frieden.

Wenn du leben willst, wenn du geistig wachsen und dich ausdehnen möchtest, wenn du vollkommene Gesundheit ersehnst und für immer frei von jeder Art Krankheit bleiben möchtest, wenn der Wunsch in dir erwacht, die wunderbaren, machtvollen Kräfte in dir wahrzunehmen, dann ändere deine bisherigen Lebensgewohnheiten und fange ein neues Dasein an. Der erste Schritt besteht darin, den Körper zu reinigen, zu läutern. Ein unfehlbares Mittel, diese Läuterung zuwege zu bringen, gibt uns die Natur an die Hand. Gewisse Funktionen des Körpers werden alle Unreinheiten beseitigen, wenn man sie von anderen Pflichten befreit. Das geschieht, indem man stets sehr mäßig lebt und zeitweise dem Körper jede Nahrung entzieht. Der Reinigungsprozeß der Natur geht dann ganz von selbst von statten. Die Natur hat noch nie einen Menschen irregeführt. Leider sind es nur verhältnismäßig wenige, die ihr folgen, die sich vertrauensvoll von ihr leiten lassen.

Die Tätigkeit des Unterbewußtseins.

Von W. W. Atkinson.

Oft habe ich Gelegenheit gehabt, die wunderbaren Leistungen des unbewußt tätigen menschlichen Geistes anzustaunen. Es ist meine Überzeugung, daß diese unbewußte geistige Regsamkeit fortwährend besteht, ganz gleich, ob man schläft oder wacht. Hat man nur Vertrauen zu dem Arbeitsvermögen seines Unterbewußtseins, dann kann man ihm manche schwierige Aufgabe zumuten und wird nur selten enttäuscht werden. Vielleicht hast du, lieber Leser, schon selbst folgende Wahrnehmung gemacht: Wenn eine neue, dir äußerst schwer fallende Arbeit, auf die du deine ganze Mühe und Sorgfalt verwendest, dir anfangs gar nicht recht gelingen will, überkommt dich die Empfindung, daß es gut wäre, von der Sache einstweilen abzulassen und sie, wie man zu sagen pflegt, erst einmal zu „überschlafen". Sei es nun eine physische oder geistige Aufgabe, die dich beschäftigt — jede körperliche Arbeit verlangt zwar auch mehr oder minder geistige Anstrengung — läßt du sie ruhen und nimmst etwas anderes vor oder legst dich zur Ruhe, so wirst du mit Verwunderung entdecken, daß dir die Arbeit, sobald du dich ihr von neuem widmest, viel leichter wird, ja, dir geradezu Vergnügen bereitet. Was bewirkte diese Veränderung, für die du keine Erklärung findest? Einfach der Umstand, daß die dir unbewußte Tätigkeit deines sogenannten Unterbewußtseins sich in der Zwischenzeit der Dinge angenommen, sie geordnet und deinen Fähigkeiten angepaßt hat.

Ein Knabe, der den Eislaufsport erlernen will, verliert bald nach den ersten mißlungenen Versuchen den Mut und begibt sich ärgerlich nach Hause, indem er sich sagt, daß er viel zu ungeschickt sei, um das Dahingleiten auf den wackligen Schlittschuhen jemals zu kapieren. Am nächsten Tage beginnt er trotzdem mit neuer Courage, und siehe da, zu seinem eignen Staunen geht die Sache mit einem Mal ganz leidlich. Während des Schlafes über Nacht scheint ihm das Verständnis für den eigentlichen „Trick" aufgegangen zu sein. Jedenfalls hat ihn nun alle Verzagtheit verlassen, und er erlangt von einem Mal zum andern größere Übung. Sein Geist hatte sich unab-

lässig weiter mit den Schwierigkeiten des Schlittschuhlaufens befaßt und war auch, solange der physische Organismus schlief, rastlos tätig.

Den Bemühungen seines Unterbewußtseins verdankt es der Mensch, wenn er manches ihm anfänglich unlöslich dünkende Problem nach den ersten vergeblichen Anstrengungen und einer guten Nachtruhe mit einem Mal verhältnismäßig mühelos überwindet. Ich habe es selber aus dem Munde von Rechtsanwälten gehört, daß sie es bei einem besonders komplizierten Fall, auf den sie schon viel Zeit verwandt hatten, manch liebes Mal in Verzweiflung aufgaben, die kurze Beantwortung der Klageschrift klar und sachgemäß zu verfassen. Nach vielstündiger mühsamer Arbeit warfen sie die Akten erschöpft beiseite und begaben sich in hohem Grade verstimmt zur Ruhe. Wenn sie dann am andern Morgen die Arbeit wieder aufnahmen, erkannten sie, daß irgend etwas Merkwürdiges vorgegangen war. In ihrem Hirn, das keine Ermüdung mehr verspürte, hatten sich die Einzelheiten des Falles ganz von selbst aufs schönste gruppiert. Alle Tatsachen, Entscheidungen und Beweispunkte marschierten in so vorzüglicher Ordnung vor ihrem geistigen Auge auf, daß sie nur niederzuschreiben brauchten, was die Eingebung ihnen diktierte. Auf diese Weise kam dann nicht selten eine ihrer brillantesten Arbeiten zustande. Über ähnliche Erfahrungen wußten mir Ärzte, Künstler, Architekten und Gelehrte zu berichten. Jedem war es zuzeiten passiert, daß sich in seinem Geiste eine Unmenge Material angesammelt hatte, das zu formen, zu gestalten er sich unfähig fühlte, bis das Unterbewußtsein, von der bewußten geistigen Tätigkeit frei und unabhängig, seine Regsamkeit entfaltete und Ordnung in das Chaos der Gedanken brachte.

Was mich selber anbelangt, so habe ich sehr oft die Wahrnehmung gemacht, daß eine in Angriff genommene Arbeit, die mir anfangs außerordentlich schwierig, fast unausführbar dünkt, nur „überschlafen" zu werden braucht, um sich dann mit verhältnismäßig geringer Anstrengung vollbringen zu lassen. Ich bin jetzt derart daran gewöhnt, auf die Mithilfe meines Unterbewußtseins zu rechnen, daß ich sie gar nicht mehr entbehren könnte. Liegt irgend eine wichtige Aufgabe vor mir, die innerhalb eines bestimmten Zeitraums erledigt werden muß, so überdenke ich sie im allgemeinen einmal gründlich und bringe alles oberflächlich in eine rohe Form. Nun wende ich mich an mein zweites Bewußtsein, um es aufzufordern, sich angelegentlich mit der Sache zu befassen und sie nach bestem Vermögen für mich vorzubereiten. Ist dies geschehen, höre ich auf, bewußt an die Arbeit zu denken. Nur ab und zu kommt mir ganz ohne mein Wollen der Gedanke an diese oder jene Einzelheit, und darüber grüble ich ein wenig nach. Sobald es dann Zeit ist, die Sache ernstlich vorzunehmen, mache ich mich mit der festen Zuversicht auf ein gutes Gelingen an sie heran. Noch nie habe ich eine Enttäuschung erlebt. Ich brauche mein bewußtes Denken jetzt nur zu konzentrieren, und alles geht glatt und schön wie ein gut reguliertes Uhrwerk. Wer dieses Arbeitsverfahren ernstlich probiert hat, wird es sehr angenehm finden und es sicher in Zukunft stets in Anwendung bringen.

Geistesbildner.

Jeder Mensch ist imstande, sein geistiges Selbst, seine Denkweise, seinen ganzen Charakter umzugestalten, gewissermaßen neu aufzubauen. Im Denkorgan, dem Hirn, geht ein beständiger Zellenwechsel vor sich, und diese Veränderung der Zellenstruktur kann außerordentlich beeinflußt werden. Selbst im vorgeschrittenen Alter ist es nicht zu spät, auf das Entstehen der neuen Hirnzellen einzuwirken.

Wer ernstlich wünscht, alte Denkgewohnheiten und weniger gute Charaktereigenschaften abzulegen, gehe systematisch folgendermaßen vor: Man widme täglich etwa eine Stunde stiller Betrachtung und bemühe sich, nur angenehmen Gedanken Raum zu geben und schöne Erinnerungen in sich wachzurufen. Ferner lasse man jene Gefühle des Wohlwollens, der selbstlosen Nächstenliebe sein Inneres durchfluten, die sonst nur selten einmal durch äußere Anlässe in einem erregt werden. Diese Denk- und Empfindungs-Übungen nehme man so regelmäßig vor, als handle es sich um das Schwingen von Hanteln und Keulen zur Stärkung der Muskeln. Allmählich kann die Stunde, die man für diese psychische Gymnastik anfänglich ein-

hält, auf 90 bis 100 Minuten ausgedehnt werden.

Zu Ende eines Monats wird man bereits eine überraschende Veränderung an oder vielmehr in sich bemerken. Diese Umwandlung wird sich in durchaus spontanen Gedanken und Handlungen bekunden.

Das Denken und Fühlen, zu dem man sich immer von neuem und zu regelmäßig wiederkehrenden Zeiten zwingt, bewirkt nach und nach einen Wechsel der Zellenstruktur des Hirns. Jene Zellen, in denen die Fähigkeiten zu schönem Denken und edlen Empfinden liegen, gelangen zu bester Entwicklung, während die Zellen, die der Sitz schlechter Gewohnheiten und Eigenschaften sind, zusammenschrumpfen und verkümmern. Der moralische Wert solches geistigen und psychischen Trainierens ist gar nicht hoch genug anzuschlagen.

Prof. Elmer Gates.

Lasse die Vergangenheit hinter dir!

Lege den Maßstab früherer Erfolge nicht an deine gegenwärtige Befähigung und Leistungskraft. Denke auch nicht an vergangene Mißerfolge, sprich nicht von ehemaligen Niederlagen und Enttäuschungen. Lasse das Gewesene in der Vergangenheit begraben sein. Mache es dir aber auch zum Grundsatz, nichts aufzuschieben. Wünschen wir Vollkommenheit im Denken und Handeln zu erreichen, dann müssen wir aufhören, Verflossenes immer von neuem erstehen zu lassen und von alten Zuständen zu sprechen. Doch müssen wir es auch vermeiden, besorgt in die Zukunft zu blicken.



Ein Prisma ist bekanntlich ein wohlfeiles Stückchen Glas, doch ist es imstande, dem Sonnenlicht in unsern Augen zauberhafte Schönheit zu verleihen. Die anscheinend farblosen Strahlen der Sonne leuchten, wenn sie sich in dem Prisma brechen, in den herrlichsten Regenbogenfarben auf. So kann auch jedes einzelne Menschenleben das göttliche Licht in tausendfacher Schönheit widerstrahlen.

W. S. Rainsford.

Glaube und Mut.

Von Uriel Buchanan.

Nur wenige Dinge, die des Besitzes wert sind, lassen sich ohne besondere Anstrengung erwerben. Der Zugang zu den verborgenen Schätzen des Lebens wird nur nach ernstem Mühen gefunden. Dies Gesetz bestätigt sich überall in der Natur. Es ist das Grundprinzip menschlichen Fortschritts. Seelenadel und wahre Lebensweisheit sind die Zaubermacht, die ernstem Streben zum Erfolge verhelfen. Wer Reichtum ererbt, wer zu angesehener Stellung und Einfluß durch besondere Glücksumstände gelangt, wird das ihm mühelos Zugefallene selten zu würdigen wissen und es auch nicht verstehen, den rechten Nutzen daraus zu ziehen. Die Lebenseinflüsse, die zu jenen starken Kräften werden, welche bessere Existenz-Zustände herbeiführen, entspringen jenen machtvollen Geistern, die durch beständigen Kontakt und steten Kampf mit Mißgeschick und Widerwärtigkeiten zur Entfaltung gelangten.

Es gibt viele Menschen, die sich zu Sklaven ihrer Umgebung herabwürdigen und die besten Jahre ihres Daseins in der gewohnheitsmäßigen Ausübung dieses oder jenes untergeordneten Berufs verbringen, der ihnen kaum das Notwendigste zum Leben einträgt. Sie nehmen irgend eine schlecht bezahlte Stellung an, zuerst vielleicht nur als Notbehelf, während sie auf die Gelegenheit warten, sich auf einem höheren Gebiete zu betätigen, um idealere Ziele zu erreichen. Doch in dem steten Kampf ums Brot, in Gemeinschaft mit zahllosen andern, durch die Not in der Tretmühle unaufhörlichen Mühens festgehaltenen Individuen, stumpfen sie allmählich ab und unterliegen dem hypnotisierenden Einfluß der Furcht und Zaghaftigkeit. Sie verlieren den Mut, sich von einengenden Verhältnissen loszureißen, ganz allein energisch gegen Mißhelligkeiten anzukämpfen und durch Charakterfestigkeit und unerschütterliche Zielbewußtheit den Sieg zu erringen. Ohne Widerstand zu leisten, erliegen sie der erbarmungslosen Macht jenes gigantischen Räderwerkes, genannt „moderner Kommerzialismus“, der Millionen zu einem Leben der Knechtschaft verurteilt. Diese Millionen von Individuen werden schließlich unlösbare Teile jenes komplizierten Mechanismus.

Wie nötig wäre es, die Individualität der Menschen mehr anzuerkennen, originelle Gedanken und Handlungen zu ermutigen! Niemals aber wird jemand Anspruch darauf erheben dürfen, als Persönlichkeit beachtet zu werden, wenn er sich wie ein im Winde schwankendes Rohr zeigt. Wer keine bestimmten Pläne verfolgt, keine eigenen Gedanken und Meinungen hat, an jedem Wendepunkte des Lebens verwirrt und verzagt bei andern Rat sucht, wird stets nur ein Werkzeug in den Händen selbständiger Personen sein, deren Zwecken er dienen muß.

Wohl in jedem Menschenherzen ruht ein sehnlicher Wunsch, irgend ein ehrgeiziges Streben. Diesen Wunsch, dieses Streben könnte man den verborgenen göttlichen Funken nennen. Jedes Individuum fühlt das unaufhörliche Sehnen, das vorwärts und aufwärts treibt. Es ist das stumme Drängen des nach Höherem strebenden Selbst.

Eine freie, entwicklungsfähige Individualität, die unabhängig, entschlossen und ernsthaft ihre Ziele verfolgt, ist das edelste Erbe des Menschen. Ihre Pflege und Entfaltung führen zur Emanzipation des Geistes von der Beherrschung durch andere. Unbegrenzte Möglichkeiten schlummern in unserm Selbst; sie warten nur darauf, von uns erkannt und erweckt zu werden, um sich in der praktischen Wirklichkeit zu betätigen.

Wahrem Glücklichsein am nächsten kommt der Mensch, dem es gelingt, einen seiner natürlichen Befähigung entsprechenden Beruf zu finden, in dessen Ausübung die besten Kräfte in ihm sich zu betätigen und zu entwickeln vermögen, der ihn in seiner Selbstachtung hebt, ihm Freiheit des Handelns und Denkens gestattet und ihn vor allem nicht zur Sklaverei verurteilt, sondern ihm Muße genug gönnt, die Liebe zum Schönen zu pflegen und künstlerischen Neigungen zu leben.

Ist man sich innerer Macht bewußt, hat man Glauben und Vertrauen zu sich selbst und unerschütterlichen Mut, dann können einem die schlimmsten Tücken des Schicksals nichts anhaben; ihnen zum Trotz wird man das Ziel erreichen, das einem vorschwebt.

Normaler Hunger.

Eine der hauptsächlichsten Ursachen, weshalb so viele Menschen an Appetitlosigkeit leiden und erst mit allen möglichen appetitreizenden Mitteln künstlich ein wenig Eßlust zu erregen suchen müssen, ist der Umstand, daß Mahlzeiten eingenommen werden, ehe sich wirklicher Hunger einstellt. Erst wenn das gesamte System sich von den überschüssigen Stoffen, mit denen die dem Magen unerwünschte Nahrungszufuhr überlastet wurde, gänzlich befreit hat, wird sich wieder normaler Appetit zeigen. Auf keine bessere Art läßt sich der Reinigungsprozeß in Magen, Nieren, Leber und Blut vollziehen, als durch gründliches Fasten, Leibesübungen und den Genuß eines Glases heißen Wassers alle drei bis vier Stunden. Dr. W. P. Burke.

Gegen die Pocken.

Wie Dr. Carr in der ärztlichen Fachzeitschrift „Medical Talk" behauptet, ist frischer Salat ein vorzügliches Vorbeugungsmittel gegen Blattern. Wer täglich ein wenig Salat ißt, wird gegen jegliche Ansteckungsgefahr gefeit sein.

Blattern zählen zu den skorbutartigen Krankheiten. Seeleute, die lange kein frisches Gemüse genießen, erkranken an Skorbut. Eine Blattern-Epidemie tritt gewöhnlich während des Winters unter der ärmeren Bevölkerung auf, wenn grüne Gemüse und Salat nur eine Delikatesse der Wohlhabenden bilden.

Sellerie und Zwiebeln besitzen gleichfalls antiskorbutische Eigenschaften, doch büßen diese desto mehr an Kraft und Wirksamkeit ein, je längere Zeit seit ihrer Entnahme aus dem Erdboden verflossen ist. Salat muß immer bald nach dem Pflücken gegessen werden, und nur in diesem frischen Zustande enthält er die Stoffe, deren Genuß ein Erkranken an Blattern verhütet.

„Wir erklären" — so heißt es wörtlich in diesem medizinischen Journal — „auf das entschiedenste, daß Salat unbedingt das sicherste Vorbeugungsmittel während einer Blattern-Epidemie ist. Der Genuß dieses Gemüses ist tausendmal zuverlässiger als die Impfung, und er kann niemals, wie das nur zu oft bei der Impfung der Fall ist, andere Krankheiten erzeugen. Wir sind durchaus bereit, unser ärztliches

Renommee dafür einzusetzen, daß jemand, der täglich eine mäßige Portion Salat verzehrt, niemals an den Pocken erkranken wird, sei er nun geimpft oder nicht."

Die Psychologie des Gutseins.

Von Nancy MacKay Gordon.

Man pflegte uns in der Kindheit zu sagen, wenn wir gut und fromm wären, würden wir auch froh und glücklich sein. Wie so manche andern Maximen, die uns in der Jugend gelehrt wurden, läßt sich auch dieser Grundsatz umkehren. So kann es jetzt heißen: „Seien wir glücklich, dann müssen wir auch gut sein!"

Richtiges Denken wird stets zu richtigem Bemühen führen; und so werden wir uns, sobald wir den ehrlichen Willen dazu haben, zum Glück und somit zum Gutsein emporschwingen. Überall bietet sich Gelegenheit, Güte zu bekunden. Wir haben uns daran gewöhnt, wahre Güte, reines Glück irgendwo über uns in einem andern Leben — im Himmel — zu vermuten. Doch sollen wir nicht in ferne Höhen oder Weiten schauen, um etwas zu sehen, was uns ganz nahe liegt. Das sanfte Licht echter Frömmigkeit, der Funke wirklichen Glücks — sie leuchten und glühen in der Seele jedes Menschen. Man achte nur auf sie und suche nach ihnen im Sonnenzentrum des eigenen Selbst. Ist es einem nicht möglich, Güte und Glück in sich selbst zu entdecken, dann wird man sie auch nirgendwo anders finden und wollte man das ganze Weltall durchforschen. Findet man sie aber in seinem höheren „Ich", so kann man sicher sein, auch überall um sich her auf sie zu stoßen.

Wir erlangen Glück und Zufriedenheit, indem wir uns in den Lehren des absolut Guten üben, nicht aber, indem wir unsere Seele trainieren, diese Lehren zu befolgen. Seien wir ehrlich und wahrhaftig gegen uns selbst, ganz gleich, ob wir nach irgendwelcher Glaubenslehre leben oder nicht. Wenn unser Herz von der unerschütterlichen Überzeugung der Wahrheit erfüllt ist, die unsern Lebenspfad gewissermaßen erhellt und verklärt, und wir diesem Leuchten unentwegt folgen, dann ist es unausbleiblich, daß wir gut handeln und überall Gutes finden und sehen.

Wenn das Gute allgegenwärtig ist, muß es auch in der Seele jedes Individuums vorhanden sein und die Macht haben, sich zu äußern, sobald es der ernste Wunsch des Menschen ist, wahrhaft gut zu sein.

Anstatt das Gute an sich zu suchen, sollen wir danach trachten, uns eine größere Kenntnis der Substanz anzueignen, in der das Gute sich zu bergen pflegt. Dann wird es die Hüllen der Unvollkommenheit und Disharmonie abwerfen und sich uns in seiner ganzen leuchtenden Glorie offenbaren. Und wie es wahr ist, daß Gutes im Wesen und Mittelpunkt jeder Willensäußerung liegt, sei sie harmonisch oder das Gegenteil, so ist es auch wahr, daß der Mensch, ein vollkommenes Ebenbild Gottes, untrennbar vom Guten und ewig ihm ähnlich, schließlich zu der Erkenntnis erwachen muß: daß es sein ewiges Recht ist, sein Wollen und Wünschen in den vollkommenen Ausdruck des Guten zu kleiden. Die Anstrengungen bei diesem sich entfaltenden Streben sind nichts als das Wachsen der Unsterblichkeit; sie verursachen Schmerzen, die mit denen zu vergleichen sind, die das Kind beim Wachsen empfindet. In dieses Wachsen oder Entfalten nun kleidet sich das Gute.

Das Gesetz des Gutseins kann nicht so gedreht und gedeutet werden, daß es sich unsern Wünschen anpasse. Es ist ewig und unveränderlich; es kann seine ewige Bestimmung nicht wechseln, weil wir uns vielleicht größere Einnahmen und ein sorgloseres Leben wünschen. Seine Art ist so beschaffen, daß es notwendigerweise nichts gibt, in das es sich wandeln könnte, denn es ist schon allgegenwärtig, deshalb ist es auch unteilbar, weil nichts mehr vorhanden ist, dem es sich noch mitteilen könnte.

Doch dieses Gesetz kann und wird unserer Fähigkeit zu sehen entsprechend gehandhabt werden und gemäß unsrer Kenntnis seiner Macht. Das Gesetz selbst ist unparteiisch; es kann nicht einem einzelnen Unglück und Schmach bringen, ohne daß viele davon betroffen werden. Ebenso wird es für dich nichts Angenehmes in Bereitschaft haben, an dem ich und andere nicht teilnehmen. Eine einzelne Seele, deren Leben nicht nutslos verläuft, ermöglicht es andern, einen Zweck im Dasein auszufüllen. So wird ein wahrhaft guter, glücklicher Mensch viele andere gut und glücklich machen.

Das Universum ist als ein Einziges, ein großes Ganzes zu denken. Indem wir das Gute oder das Universalgesetz in zerstückelter Form uns vorstellen, lösen wir uns selbst von seiner unmittelbaren Erfüllung los. Eine Seele kann nicht leiden, ohne viele andere in Mitleidenschaft zu ziehen. Wir werden das allgegenwärtige Gute nicht begreifen, ehe wir individuelle und persönliche Güte nicht verstehen und uns zu eigen machen. Auch können wir Gott nicht lieben, den wir nie gesehen, ehe wir uns nicht untereinander wahrhaft lieben lernen.

Tennysons bestätigender Ausspruch, den er der modernen Welt als unschätzbares Vermächtnis hinterlassen hat, lautet:

„Ein Gott, ein Gesetz, ein ewiges und fernes göttliches Ereignis, dem die gesamte Schöpfung entgegenstrebt . . . . ."

Wie man Sorgen überwindet.

Von W. W. Atkinson.

Gar manche unsrer Leser mögen im stillen oft sagen: „Ja, ihr Prediger der „Neuen Gedanken" habt gut reden, man müsse sich nicht grämen, sich keine Sorgen machen. Doch was soll man tun, wenn die Gedanken an alles mögliche Schlimme, das einem droht, mit Gewalt auf einen einstürmen?!" Nun wohl, ich kann nur immer wiederholen, daß es ungemein töricht ist, sich mit Gedanken an Unangenehmes zu quälen, daß einem vielleicht in Zukunft passieren könnte. Wie ich schon oft erklärt habe, geschehen meist vorher so gefürchtete Dinge gar nicht, und wenn sie doch kommen, erkennt man gewöhnlich, daß sie lange nicht so arg sind, wie man vermutete, und daß mancherlei Gutes sich zu gleicher Zeit ereignet, was das Unglück mildert und einem über vieles Widerwärtige hinweghilft. Wozu also die unnötigen Sorgen? Die Zukunft birgt in ihrem Schoß nicht nur Schwierigkeiten, die zu überwinden sind, sondern auch viele kleine Glückszufälle, die es uns erleichtern, der Schwierigkeiten Herr zu werden. Alle Dinge auf Erden haben das Bestreben, sich einander anzupassen und zu ergänzen. Wir erwarten Trübes und Schweres, und wenn die Zeit kommt, machen wir zu unsrer eigenen Verwunderung die Wahrnehmung, daß wir alles viel leichter ertragen, als wir zu hoffen wagten. Gott schickt nicht nur Trübsal und Kummer, er verleiht auch die Kraft, das Schmerzlichste hinzunehmen.

Man kann behaupten, daß neun Zehntel aller Befürchtungen, die der Mensch hegt, sich auf Dinge beziehen, vor denen man unnötig zitterte, denn sie ereignen sich überhaupt nicht. Und das letzte Zehntel Befürchtungen könnte man sich ebenfalls sparen, da es Geschehnissen gilt, die von geringer oder gar keiner Bedeutung sind. Es hat also tatsächlich keinen Zweck, seine Reservekraft zu vergeuden, indem man sich um Zukünftiges härmt und sorgt. Man warte eben ruhig ab, bis die Widerwärtigkeiten da sind; dann ist es immer noch Zeit, sich zu sorgen. Bei diesem Verfahren wird man finden, daß die unverbrauchte Vorratskraft einem vorzüglich zustatten kommt; selbst wenn es gilt, wirklich Schweres auf sich zu nehmen, wird man es besser ertragen, als wenn man schon Wochen und Monate vorher sich gegrämt hätte.

Wodurch verbrauchen die meisten Menschen ihren Reservefonds an Energie? Nicht etwa im Ertragen und Überwinden tatsächlicher Daseinswidrigkeiten, sondern im Fürchten und Sorgen vor etwaigem schwebenden Unheil, das schließlich gar nicht heraufzieht. Man grämt sich um das „Morgen" und bedenkt gar nicht, daß der nächste Tag außer den Mißhelligkeiten, die er vielleicht bringen mag, auch manches Gute und Angenehme in Bereitschaft haben kann. Wenn ich selbst zurückdenke und mir vorstelle, wie besorgt auch ich vor vielen Jahren oft in die nächste Zukunft zu schauen pflegte, dann könnte ich mich jetzt noch auslachen ob meiner Torheit. Wo sind heute alle jene schrecklichen Dinge, die ich so fürchtete? Viele geschahen gar nicht, und die übrigen ließen sich ertragen, ohne daß ich darüber zugrunde gegangen bin. Nun sind sie längst vergessen, als wären sie nie gewesen.

Es wäre nun verkehrt, gegen die Gewohnheit, sich unnötige Sorgen zu machen, gewaltsam anzukämpfen. Auf solche Art legt man sie nicht ab. Man versuche es, sich in der Konzentration zu üben, und dann lerne man es, seine Gedanken auf etwas zu konzentrieren, das unmittelbar vor einem liegt. Sobald einem dies gelingt, verschwinden alle Sorgengedanken. Sein ganzes, intensives Denken kann man nicht zur selben Zeit auf zweierlei richten; be-

schäftigt sich der Geist also, ohne abgelenkt werden zu können, mit etwas Angenehmem, dann hat das Unangenehme keine Macht mehr über ihn. Widerwärtige Gedanken vertreibt man am besten, indem man solche der entgegengesetzten Art herbeizieht und festhält.

Solange man seinen Geist mit Sorgen und Befürchtungen belastet, ist es ihm unmöglich, Pläne zu ersinnen, deren Ausführung Vorteil und Freude bringen kann. Doch wenn man sein Denken mit aller Kraft glückliche, schöne und gute Ideen festhalten läßt, wird man finden, daß der Geist sogar unbewußt zu arbeiten beginnt. Kommt dann eine Zeit, in der alle möglichen Anforderungen an uns gestellt werden, so wird sie uns gerüstet finden: alle möglichen Methoden und Projekte werden in unserm Hirn gereift sein und sich mit verhältnismäßig geringer Mühe ausführen lassen. Befleißigen wir uns nur stets der richtigen geistigen Haltung, alles andere findet sich von selbst. Durch Sorgen und Fürchten wird nichts gewonnen. Heitere, angenehme, glückliche Gedanken ziehen heitere, angenehme, glückliche Dinge zu uns heran — sorgende Gedanken verscheuchen alles Gute.



Gedanken und Einfälle.

Von Hugh O. Pentecost.

Die Natur teilt weder Belohnungen noch Strafen aus. Jeder erhält nur das, was sein ist. Was du empfängst, ist Vergeltung weder im guten noch im bösen Sinne. Du bekommst eben nur deinen Teil. „Was der Mensch säet, das wird er ernten."

Daß mein Leben wert ist, gelebt zu werden, beweist der Umstand, daß ich bisher keinen Selbstmord beging. Wenn es aber des Gelebtwerdens wert ist, dann ist es auch wert, so gut wie möglich gelebt zu werden.

*

Es steht außer Zweifel, daß der Geist Einfluß auf den Körper hat; nur fragt es sich, wie groß dieser Einfluß ist. Und für mich lautet nun die praktische Frage: bis zu welchem Grade kann mein Körper von meinem Geiste beeinflußt werden? Denn bis zu demselben Grade werden mir Leid und Schmerzen erspart bleiben.

*

Giftig wie der Schlange Zahn sind Ärger, Neid und ähnliche Gemütserregungen.

*

Das einzige, was man fürchten muß, ist die Furcht. Aber auch die Furcht hat ihre Nutzanwendung. Alle Dinge arbeiten und wirken zusammen zum Guten, selbst die Furcht.

*

Es ist besser zu lieben, als geliebt zu werden. Es ist ebenso gut, Sklave zu sein, wie Herr. Ein Herr ist der Sklave seines Sklaven.

*

Die gesamte Menschheit ist Eines. Das Ladenmädchen lebt in einem Palast, weil der Herzog einen solchen bewohnt. Des Millionärs Bett ist hart, weil der Landstreicher auf hartem Boden schläft.

*

Es gibt viele Wahrheiten, die durch kein Bibelwort bestätigt werden können.

*

Vertraue deinen eigenen Gedanken.

*

Keine Krankheit braucht ansteckend zu sein. Wo Gesundheit herrscht, hat Krankheit keinen Zutritt. Gesundheit repräsentiert eine Macht. Gesundheit ist ansteckend.

*

Spiele dich nicht als ein unter die Füße getretenes Geschöpf auf. Niemand wird niedergetreten, der es nicht selber will.

*

Alle Dinge streben gemeinsam dem Guten entgegen. Das Universum ist in bester Ordnung. Jedes Ding befindet sich am rechten Platz. Auch du bist an deinem Platz, ich an dem meinigen; doch unser heutiger Platz ist nicht derselbe, den wir morgen vielleicht einnehmen werden.

*

Lasse nur positive Gedanken an dich herantreten. Behaupte dich, bleibe bei deinen Überzeugungen, wünsche, glaube, liebe und wisse. Alles ist dem möglich, der glaubt, liebt, weiß. Hege Vertrauen zu dir selbst, habe Mut, wage. Erkenne deine eigene Güte, Weisheit und Kraft. Lebe ein positives Leben. Sei ein einziges, beständiges, beharrliches „Ja!"

*

Es braucht keine Irrtümer zu geben.

*

Je seltener du an andern etwas zu tadeln findest, desto mehr liebst du sie.

*

Klage nicht. Du empfängst alles, was die Welt dir schuldet. Die Welt gibt dir in Werten genau das, was du ihr in barer Münze zahlst.

*

Der Preis des Reichtums heißt: dienen. Der Preis des Glückes heißt: geben. Das Geheimnis des Friedens ist der Glaube. Der Pfad zur Gesundheit nennt sich: Liebesweg.

*

Du kannst sein, was du sein möchtest. Du bekommst alles, was du wünschest und genau das, wessen du bedarfst.

*

Ein Glaubensbekenntnis für alle, denen es gefällt: Ich glaube an Gott den Vater, die Mutter und das Kind; an Gott, der die Macht ist, das Leben und die Liebe der Welt. Er ist persönlich und unpersönlich, individuell und universell, das All und das Eine, das Sichtbare und Unsichtbare, das Bekannte und Unbekannte, das Wahrnehmbare und Unbemerkbare, das Fühlbare und das Ungefühlte; es ist der Gott, in welchem wir leben, uns bewegen, unser Sein haben, und der in uns lebt, sich bewegt und sein Sein hat, ganz gleich ob Mann, Weib oder Kind; der alles und wiederum auch nichts für uns tut, der sogar in der unerschaffenen, selbstexistierenden Ursache und Wirkung zu spüren ist.

*

Warte nicht auf jemandes Tod, ehe du erkennst, wie gut du hättest sein können.

*

Niemand kann dir wehe tun, deshalb hast du auch nichts zu vergeben. Auch du kannst niemanden verletzen, daher brauchst du nicht zu bereuen. Weder Verzeihung noch Reue machen jemals Geschehenes ungeschehen.

*

Sei vorsichtig, bevor du sagst: „Ich liebe dich". Erst sei ganz sicher, daß du es auch tust. Liebe trachtet nie danach, zu herrschen.

*

Man hört oft von einem „Gesetz der Liebe". Ein solches gibt es nicht. Liebe und Gesetz sind zwei sich durchaus widersprechende Begriffe. Es kann ebensowenig ein Gesetz der Liebe existieren, wie „organisierte" Barmherzigkeit.

*

Meide nichts so sehr wie das Dunkle und Unklare.

*

Die einzige Ketzerei heißt: Pessimismus.

*

Du hast die Freiheit der Wahl, doch was du wähltest, ist die einzige Entscheidung, die du hättest treffen können.

*

Was du in irgend einem Augenblick tust, ist das, was du unter den jeweiligen Umständen am dringendsten zu tun wünschest, sei es nun der Besuch einer Kirche oder eines Theaters.



Erreichte Ziele.

Von Paul Tyner.

Anfänger in der „Neue Gedanken"-Richtung lesen sich durch viele „schöne Bücher" hindurch, hören Vorlesung auf Vorlesung, bewundern und schätzen die Ideale, die ihnen ausgemalt und dringend ans Herz gelegt werden, doch gelingt es ihnen oft nicht, den rechten Zusammenhang zu finden. Intellektuelle Wahrnehmung der ewigen Wahrheiten ist eine ganz andere Sache, als ihre praktische Anwendung. Wie sollen wir es nun anstellen, unsre Lebensmaschine dem gewaltigen Räderwerk des Universums einzufügen?

„Einssein" heißt das erste und letzte Wort der neuen Gesundheits- und Glücks-Philosophie. Wir werden eins mit allem durch die Identifizierung unsres Selbst mit dem All und des Alls mit unserm Selbst; es ist das unbedingte Erfordernis zur wahren Erkenntnis der „Neuen Gedanken"-Lehren. Dieses Einssein in geistiger Beziehung ist der einzige Standpunkt, von dem aus man das Leben betrachten und kennen lernen soll; es ist die geistige Haltung, in der man das Leben, in gerader Richtung vorwärtsstrebend, leben soll. Nur wenige von uns machen das „kosmische Bewußtsein" zum permanenten, gewohnheitsmäßigen Geisteszustand. Doch haben wir erst eine Ahnung bekommen von der Freiheit und dem Entzücken, die es verleiht, dann fühlen wir das sehnlichste Verlangen, uns seiner für immer zu versichern. Man gelangt in seinen Besitz durch den ehrlichen, intensiven Wunsch.

Das Festhalten an ihm ist dann leicht. Sich in das Weltall-Bewußtsein nur hineinzudenken, ist ebensowenig möglich, als wollte man sich an den Strippen seiner Schuhe vom Boden aufheben. Aber man kann es auf einem einfachen, praktischen und jedem zugänglichen Wege in sich zur Entfaltung bringen und pflegen.

Das Größere enthält das Geringere. Das Ganze ist größer als seine Teile, doch ist jeder geringste Teil unerläßlich für das Ganze; er trägt dazu bei, es ganz werden zu lassen. Die einzelnen Teile vereinigen sich zum Ganzen, somit sind sie das Ganze in jeder Hinsicht. Die Wissenschaft lehrt, daß es hieße, das Universum vernichten, wenn man auch nur ein einziges Sandkorn aus der Welt schaffen wollte. In jedem Staubpartikelchen schlummert die Möglichkeit und die Macht, einst ein Planet zu werden. So ist es mit jedem Ding im einzelnen und mit allen zusammengenommen im Leben des Menschen: seine Gedanken und Empfindungen, seine Arbeit und seine Zerstreuungen, seine Beziehungen und seine Umgebung — alles ist so, wie es sein muß, und alles muß so sein, wie es ist. Wir leben in einer göttlich angeordneten Welt, und alles, was darin geschieht, ist göttlich erhaben.

Der Fortschritt vollzieht sich vom Kleinen zum Großen. Fange da an, wo du gerade bist. Tue das, was dir zunächst liegt, aber tue es so, als wäre es das Ganze, von dem alles abhängt. Setze deine ganze Kraft ein; konzentriere jedes Atom deines Denkens und deiner Energie darauf, damit es etwas Vollkommenes werde. Gelingt es dir nicht gleich zuerst, dann versuche es ein zweites und drittes Mal.

Nehmen wir an, es handle sich um das Atmen. Kleine Kinder atmen gewöhnlich richtig; sie holen mit ihrer ganzen Lunge so viel Luft, wie sie nur bekommen können und stoßen sie auch energisch wieder aus. Eltern sind unklug genug, ihren Sprößlingen diese kraftvolle Atmungsmanier wieder abzugewöhnen. Von tausend erwachsenen Menschen versteht und übt vielleicht einer die Kunst des richtigen Atmens. Alle übrigen gehen so sparsam mit der Luft um, als wäre sie rar und kostbar wie das Radium. Hand in Hand mit der Nichtbenutzung der Lungenzellen geht die Untätigkeit von Nerven, Muskeln und Hirn. Die meisten Menschen enthalten ihrem Blut das ihm notwendige Quantum Sauerstoff vor. Ihre Organe empfangen nicht annähernd das, was sie benötigen. Kaum die Hälfte der Muskeln werden in Bewegung gesetzt. Überall in der Natur zieht ein Nichtbenutzen der Kräfte deren Schwinden nach sich. Schlimmer noch als dieses Schwinden im physiologischen Sinne sind die psychologischen Konsequenzen. Ein unbenutztes, demnach in der Abzehrung resp. Verkümmerung begriffenes Hirn nebst Nerven- und Muskelsystem werden zum Lagerplatz von Furcht, Sorge, Kummer und Ärger und deren ganzer Brut zerstörender und vernichtender Verneinungen. Diese Mikroben gelangen ebenso wie alle Krankheitserzeuger in stagnierendem Blut zu bester Entwicklung. Sie verschwinden, sobald der Mensch eine rege Tätigkeit entfaltet.

Jesus zeigte seinen Aposteln, wie sie mit voller Kraft atmen sollten. Sie brauchten alle Luft, deren sie habhaft werden konnten, um ihre Herzen zu stählen, ihr Hirn klar und ihren Körper stark zu machen. Denn nur so durften sie es unternehmen, hinauszuziehen zur Eroberung der Welt.

Tiefes, volles Atmen ist nicht so leicht; es will geübt sein. Hat man sich aber erst daran gewöhnt, dann wird man sich wundern, wie man jemals anders atmen konnte. Vor allem aber wird man erkennen, daß es wohl der Mühe wert war, richtig atmen zu lernen.

Das rechte Atmen ist nur der Anfang dazu, Geist und Körper zu einem Ganzen zu machen. Doch gut angefangen ist halb getan. Der Mensch, der frei und voll atmet, wird die geistigen und körperlichen Kräfte, die er besitzt, immer mehr in Anspruch nehmen. Je häufiger sie aber gebraucht werden, desto stärker und mächtiger entfalten sie sich.

Es kommt nicht darauf an, was man tut, sondern wie man es tut.



Kummer und Leid.

Von Edward Eearle Purinton.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen Kummer und Leid. Für gewöhnlich aber unterscheiden wir da nicht viel. Wir verwirren die Begriffe und verwirren zugleich uns selbst.

Kummer fürchtet, Leid fühlt.

Kummer zittert um den andern, Leid bangt und zittert mit dem andern.

Kummer-Tränen werden oberflächlich geweint; Tränen des Leides kommen

aus der Tiefe der Seele, die sich im Schluchzen windet.

Kummer gedeiht im schmalen Gleis; Leid vertieft sich nur, indem es sich ausbreitet.

Kummer ist ein Gemütszustand; Leid ist ein geistiges Empfinden.

Kummer gibt sich in Jammern und Klagen aus; Leid bleibt stumm und trägt in der Regel eine sehr aufrechte Haltung zur Schau.

Kummer tastet blind nach einem blassen Lichtschimmer und findet keinen; Leid hofft durch Tränen mit unerschütterlichem Vertrauen und sieht den Weg, der aus ihm herausführt, in wunderbarer Klarheit vor dem geistigen Auge auftauchen.

Verbanne den Kummer ein für alle Male. Er ist die verkörperte Verneinung deines Glaubens, daß „alles gut ist".

Heiße das Leid in seiner höchsten Phase willkommen. Es ist der erhabene Prüfstein dafür, ob deine Seele in Harmonie mit dem Weltall steht.

* * *

Lasse es aber nicht bei dem einfachen Leid-Empfinden bewenden. Wer das tut — und viele Menschen neigen dazu — wird zu einem hypersensitiven, tränenreichen Pessimisten. Die meisten Poeten gelangen nur so weit. Sie sind zu träge, ihre Gefühle zu analysieren, die Ursache zu ergründen, und somit die Wirkung zu beherrschen. Man hört die Wehklage in sentimentaler Molltonart aus dem Refrain jedes ihrer Lieder, so rhythmisch, rein und melodisch sie auch sein mag. Leid in den Anfangsstadien neigt dazu, Sentimentalität hervorzurufen. Ringe dich baldmöglichst zu dem reiferen Stadium hindurch.

* * *

Seelenleid mag mit den Empfindungs-Nerven des Körpers verglichen werden. Es übermittelt ebenfalls Eindrücke von außen nach innen. Dann trägt die Erkenntnis mit ihrer stets bereiten Menge zuführender Nerven eine Hoffnungsbotschaft und einen Machtimpuls zurück; sie löst die Starrheit, die den Leidenden anfangs in ihren Banden hält, und regt ihn zum Handeln an. Ein Leid, das nicht selber für seine Linderung sorgt, das nicht in sich den besten Trost birgt, ist nicht von der rechten Art. Da hat sich der Kummer hineingemischt.

Die ganze Welt, du mit einbegriffen, schreit nach Kummer. Und der Kummer antwortet lebhaft. Er beruft laut seine Armee von Günstlingen, Weltverbesserern, Sozialisten, Anarchisten, Radikalen und Rebellen. Doch alle zusammen vollbringen weniger, als ein wahrer Leidender erreichen kann. Alle jene werden nur durch oberflächliche Sympathie bewegt, denn der Kummer rührt nichts Tieferes auf.

Der ewig triumphierende Siegeszug des Fortschritts, die unaufhaltsame Entwicklung des Menschenhirns, die mit der Entfaltung der Seele Hand in Hand geht, — Duldsamkeit, Großmut und Güte, die sich mehr und mehr unter den Bewohnern des Erdballs bemerkbar machen, Gottes Herrlichkeit, die reiner, sanfter und strahlender jede neue Inkarnation durchleuchtet, — alles dies ruft nicht Leid, sondern tiefinnerste Zufriedenheit hervor. Wahres, echtes Leid wird stets, soweit man ihm nur weit genug folgt, zur Seligkeit führen.

* * *

Sei glücklich, wenn du leiden darfst und kannst. Ein Grabstein kann kein Leid empfinden. Je ätherischer wir werden, desto besser werden wir es verstehen, die Seele aller Dinge herauszufühlen.

Und noch hinter, über und unter der Seele alles Irdischen liegt die Seele des Weltalls. Stets voller Frieden, durch nichts zu beunruhigen, schwebt sie frei im Weltenraum; mit der Begrenztheit der zitternden Sinne hat sie nichts gemein.

Erkennst du erst, weshalb du leidest, dann hast du schon zu leiden aufgehört. Ein neugeborenes Menschenkind jammert vor Hunger, Schmerz oder Furcht. Doch nur dann, wenn es von der Mutterbrust getrennt ist. Sobald es sich dicht an den warmen, weichen, liebenden Körper des Wesens, das ihm das Leben gab, anschmiegen kann, wandelt sich sein klägliches Schluchzen in ein behagliches Stöhnen, in glucksende, gurrende Laute des Entzückens, des unverkennbaren Vergnügens.

* * *

Wenn wir leiden, sehnt sich unsre Seele danach, die Liebkosung von Gott der Mutter zu fühlen, sich nahe an den großmütigen Busen der Unendlichkeit-Liebe zu drücken.

Lasse deine Seele leiden, doch nicht zu lange.

Befriedige schließlich ihr Sehnen nach dem „Sicheinsfühlen" mit der zärtlich bemutternden Liebe der Gottheit.

Dann wirst du es erfahren, daß wahres, seliges Entzücken dein ganzes Sein erfüllt.



Gedankensplitter.

Von W. W. Atkinson.

Sei du selbst!

*

Es ist etwas Groſses, ganz ein eigenes Ich zu sein, aber auch etwas sehr Seltenes. Die meisten Menschen sind keine Original-Individuen, sondern in höherem oder geringerem Grade Kopien von andern.

*

Ich habe wenig Geduld mit jenen guten Leuten, die immer davon reden, daſs sie arme, elende Geschöpfe seien und als Einzelwesen überhaupt keine Bedeutung hätten. Solche Geringschätzung des eigenen Selbst ist Sünde und Verbrechen. Erniedrigt euch nicht unnötig, verkriecht euch nicht, sondern behauptet eure Persönlichkeit mit allem Nachdruck. Alle möglichen guten, ja hervorragenden Eigenschaften schlummern in jedem von euch!

*

Warum sich bemühen, dieser oder jener andern Person zu gleichen!? Glaubst du wirklich, daſs jener andere Mensch, den du dir als Vorbild nimmst, so viel erhabener und besser ist als du, nur weil er sich den Anschein zu geben versteht? Hast du schon jemals darüber nachgedacht, wie wunderbar es ist, daſs auch nicht zwei Menschen auf dem ganzen groſsen Erdenrund einander vollständig gleichen? Gott will keine Duplikate, sondern lauter einzelne Individuen. Er erwartet nun von dir, du mögest es zu beweisen suchen, daſs Er wohl wuſste, was Er tat.

*

Du brauchst dich wahrlich nicht zu entschuldigen, daſs du existierst. Genau so viel Berechtigung wie jeder andere hast auch du, hier zu sein. Die bloſse Tatsache deines Daseins beweist, daſs deine Existenz durchaus vom Allerhöchsten beabsichtigt war, und daſs du unbedingt einen Zweck auf Erden zu erfüllen hast. Bewege dich also frei und denke und handle individuell, nicht schablonenmäſsig.

*

Es existiert niemand, dessen besonderen Zweck auf Erden irgend jemand anders besser erfüllen, dessen bestimmte Arbeit in der Welt von einem andern getan werden könnte. Jeder muſs nur danach streben, seine eigene Lebensaufgabe erkennen zu lernen. Und man sei stets dessen eingedenk, daſs eine Arbeit so gut ist wie die andere; es handelt sich nur darum, die als richtig erkannte nach bestem Können und Ermessen zu verrichten. Es ist weit vernünftiger, ein guter Schuhflicker als ein schlechter Rechtsanwalt zu werden. Der erstere ist selten anzutreffen, aber die Welt ist voll von letzteren.

*

Hört auf, es andern Leuten nachzutun! Sucht alle verborgenen Kräfte in euch wachzurütteln und zur schönsten Entfaltung zu bringen, dann habt ihr es nicht nötig, euch zu verbergen. Ihr könnt stolz hervortreten, und es werden viele kommen, die euch anstaunen und bewundern.

*

Sei also du selbst so vollständig, wie du nur den Mut findest, es zu sein. Sei ein Individuum, keine Schablone.

Gesundheit und Heilung für alle.

Von S. C. Greathead.

Der wohltätige Schöpfer hat für zwei wichtige Gesundheits- und Heilquellen gesorgt, eine äußere und eine innere, die beide jederzeit zu unsrer Benutzung bereit sind. Ich meine die Sonne, das Zentrum unsres Sonnensystems, und das „solar plexus" oder Sonnenzentrum unsres psycho-physischen Organismus.

Die Sonne ist das große Medium zwischen der Gottheit und der gesamten irdischen Schöpfung. Jede äußerlich anzuwendende Heilmethode ist notwendigerweise von der Sonne abhängig, ebenso wie das magnetische Leben der ganzen Pflanzenwelt von ihr abhängt. Aus den Strahlen des gewaltigen Tagesgestirns ziehen die medizinischen Kräuter in Feld und Wald ihre heilsame Wirkung. Wir sind imstande, die wundertätigen Kräfte der Sonne vom Wasser aufnehmen zu lassen, und stellen so ein wirkliches Lebenselixier her. Und in neuerer Zeit hat man sogar die Entdeckung gemacht, daß die durch farbiges Glas leuchtenden Sonnenstrahlen noch bessere Heilkräfte enthalten, als der Absud oder Extrakt von Kräutern.

Nach und nach dürften wir am Ende gar darauf kommen, Nahrungssubstanzen aus der sonnengeschwängerten Atmosphäre zu ziehen, und dann werden wir wirklich „nicht vom Brot allein" leben.

Wir können die Sonne in der Tat als einen der größten Ärzte betrachten, mit denen Gott uns im Laboratorium der Natur versehen hat. Es ist daher notwendig, daß wir lernen, wie wir uns am besten mit dieser Wunderkraft in Verbindung setzen.

Das Sonnenbad ist eins der Mittel, das uns die Heiltätigkeit der Sonne zugute kommen läßt. Wenn wir zu dieser solarischen Behandlung noch das Solar-Atmen und Solar-Denken hinzufügen, werden wir das Sesam gefunden haben, das uns alle Geheimnisse der durch die Sonne zu erlangenden Heilwirkungen erschließt.

Ziehen wir nun ferner in Betracht, daß der Mond und die Planeten ihr Licht und die ihnen eigentümlichen Vorzüge, Kräfte und Einflüsse von der Sonne erhalten, und daß hinter der Sonne noch das ewige, Schöpferkraft in sich schließende Wort Gottes steht, dann sehen wir nur zu wohl ein, wie notwendig es für uns ist, mit der Art und den Gesetzen dieser Einflüsse vertraut zu werden, damit wir in vollem Maße der segensreichen Wirkung der Sonnenvibrationen teilhaftig werden können, ohne daß uns Mond und Sterne diese Segnungen schmälern.

Nächst der Sonne ist die Luft eine Übermittlerin der göttlichen Botschaften und Wohltaten. Wenn es heißt, die Sonne sei Gottes erhabener, leuchtender Thron, dann kann man von der Luft sagen, sie sei der zauberhafte Palast des Allmächtigen. Da ihr Ursprung solarisch ist, bekundet die Atmosphäre eine merkwürdige Hinneigung zur Sonne. Tun sich Luft und Sonne in hehrer Eintracht zusammen, dann wirkt erstere, von Göttlichkeit erfüllt, geradezu berauschend wie ein Becher köstlichen Weines.

Das zweite große Geheimnis von Gesundheit und Heilung besteht demnach in korrektem Atmen, das auch den Weg ebnet zum rhythmischen Solar-Atmen und schließlich zu jenem „Innen-Atmen", das wir „göttliches Atmen" nannten. Haben wir es so gelernt, in vollendeter Harmonie mit der Sonne, mit dem Universum und mit Gott zu atmen, dann wird es uns möglich sein, die alpinen Höhen der Erfahrung zu ersteigen, um es uns auf ihrem lichtgebadeten Gipfel in den vollen Strahlen der Gerechtigkeits-Sonne wohl sein zu lassen.

Sicher sind wir nun überzeugt, daß es unbedingt erforderlich ist, in die richtigen Beziehungen zur Sonne und zur Luft zu gelangen, wenn uns daran liegt, lange in Gesundheit zu leben.

Wenden wir uns nun unsrer inneren Sonne, dem „solar plexus" zu, dessen Beziehungen zu unserm gesamten Organismus ähnliche sind, wie die der äußeren Sonne zum Weltensystem.

Diese wundersame Nervenzentrale steht, wie schon ihr Name besagt, im innigsten Rapport mit der wirklichen Sonne, desgleichen die Lunge mit der Luft. Sonnenbäder, Solar-Atmen und Solar-Denken sind die einzigen Mittel, das „solar plexus" zu erwecken.

Sobald dies geschehen ist, erhebt sich der innere Mensch, oder vielmehr sein höheres Selbst, behauptet seine Gottzugehörigkeit und betätigt die in ihm wachgewordene göttliche Macht und Autorität, bis ein nahezu vollkommenes Wesen, strahlend in Gesundheit, Kraft, Schönheit und Güte, sich aus ihm entwickelt hat.

Es gibt nun aber Menschen, deren Nerven- und Willenskraft derart erschöpft ist, daß sie künstlicher Hilfsmittel bedürfen, um eine Solar-Entwicklung und -Heilung in sich vorgehen zu lassen. Die in ihnen schlummernden Kräfte müssen besonders gestärkt werden, ehe sie ihre Tätigkeit entfalten können.

Gerade diese Leute brauchen kluge und erfahrene Lehrer, die sie nicht nur in der Theorie, sondern mehr noch in der praktischen Anwendung der notwendigen und zweckentsprechenden Mittel unterweisen.

Der Magnetiseur ist hier von großem Nutzen. Je höher und göttlicher das Niveau, zu dem er selber sich bereits aufgeschwungen, desto besser und erfolgreicher wird seine Arbeit sein. Wenn er so ganz von dem göttlichen Magnetismus durchdrungen und erfüllt ist, um genügend für andere übrig zu haben, wird er in der Tat befähigt sein, bei einer geschwächten Konstitution alle vorhandenen Mängel auszugleichen.

Die Massage bildet ein weiteres unschätzbares Hilfsmittel der Heilwissenschaft im Sinne der „Neuen Gedanken", da sie den Naturgesetzen entsprechend gehandhabt wird. In dieselbe Kategorie gehört auch die Osteopathie.

Von größter Wichtigkeit bei Anwendung der solarischen Heilkraft ist die vollständige Beseitigung jeglicher Stoffe im Organismus, die den Blutumlauf oder die Verdauung hemmen. Die Natur allein würde dafür Sorge

tragen, wenn man ihr nicht beständig in unverantwortlicher Weise entgegenarbeitete. Wir handeln immer von neuem ihren harmonischen Gesetzen zuwider und können also gar nicht erwarten, daß die sonst selbstverständlichen Funktionen in Regelmäßigkeit erledigt werden. Da bedarf es oft der energischen künstlichen Nachhilfe, um die Ordnung wieder herzustellen, und ehe mit Sonnenbädern usw. angefangen wird, muß erst für vollständige Reinigung des Organismus Sorge getragen werden. Auch dabei können Massage und persönlicher Magnetismus vorzügliche Dienste leisten.

Dem inneren Reinigungsprozeß muß eine gründliche Behandlung der Hautporen folgen. Am besten ist es, zum römischen oder türkischen Bad seine Zuflucht zu nehmen und dann die Haut mit dem magnetischen Fausthandschuh frottieren zu lassen.

Im allgemeinen bin ich nicht dafür, magnetische Apparate zu benutzen, doch neben vielen betrügerischen Anpreisungen derartiger Artikel gibt es unstreitig einige, die der Beachtung und Prüfung wohl wert sind. Und zu solchen wirklich erprobten und bewährten Hilfsmitteln des Heilmagnetismus gehört der magnetische Handschuh.

Reichtum in Muße-Augenblicken.

Von William Mathews.

Zwei namhafte englische Schriftsteller haben Berechnungen darüber angestellt, wie viel Zeit ein intelligenter Mensch, wenn er 70 Jahre alt wird, wohl während seines ganzen Lebens zu seiner eigensten Verfügung hat, d. h. vollständig nach Wunsch und Gefallen verwerten kann. Nach Dr. Johnsons Schätzung ist die einem gebildeten Manne wirklich gehörende Zeit, die er nicht notgedrungen zu seiner Berufstätigkeit, zum Schlaf und zu den üblichen Mahlzeiten braucht oder im Austausch von Höflichkeiten verbringen muß, nur außerordentlich gering. Thomas de Quincey gelangt mit seinen Kalkulationen zu einem nicht minder entmutigenden Resultat. Er hat herausgerechnet, daß ein Mensch von den rund 17000 Tagen, die zwischen seinem 21. und 70. Lebensjahr liegen, wenig mehr als den vierten Teil der Pflege seines höheren Selbst, seinen Neigungen und besonderen Liebhabereien widmen kann. Etwa 4000 Tage stehen ihm zur Vervollkommnung seines inneren, wahren Selbst zur Disposition. Das sind elf ganze Jahre und ein halbes, die sehr weise eingeteilt werden müssen, wenn man alles Erhabene, was in unserm Sein schlummert, zur möglichsten Entfaltung bringen will.

Madame de Genlis erzählt in einem Werk über „Zeit“ von dem berühmten Kanzler D'Aguesseau, daß er die 10 bis 12 Minuten, die er täglich auf das Erscheinen seiner unpünktlichen Gattin zum Diner warten mußte, dazu anwandte, ein Buch zu schreiben. Nach fünfzehn Jahren hatte er auf diese Weise ein dreibändiges Werk vollendet, das drei Auflagen erlebte und sehr gerühmt wurde.

Von einem literarischen Kritiker Deutschlands sagt man, er habe die ganze Ilias Wort für Wort auswendig gekonnt. Verwundert fragt man sich, wie viele Jahre er dazu gebraucht haben mag, das unsterbliche Epos seinem Gedächtnis einzuprägen. Jahre oder auch nur Monate, Wochen und selbst ganze Tage hatte der Mann aber nicht übrig, denn er war ein vielbeschäftigter Arzt. Er brachte es jedoch fertig, die 24 Bücher der Iliade in den kurzen Zeiträumen in sich aufzunehmen, während er in einem Wagen von einem Patienten zum andern eilte.

Dr. Mason Good, ein hervorragender englischer Arzt, brachte es sogar zuwege, bei seinen Krankenbesuchen zu Fuß durch die belebtesten Straßen Londons das sechs Bücher umfassende Lehrgedicht des römischen Poeten Titus Lucretius „De rerum natura“ zu übersetzen.

Dr. Erasmus Darwin dichtete und schriftstellerte auf den Wegen zu seinen Patienten. So entstanden viele seiner Arbeiten. Sein Enkel, der berühmte Verfasser der „Entstehung der Arten“, schrieb sein Meisterwerk fast nur liegend. Trotz seiner Kränklichkeit gönnte er sich keine Ruhepausen; jede Minute, die er wachend zubrachte, jedes Atom seiner schwachen Kräfte nutzte er aus.

Der große Cuvier studierte auf seinen Wagenfahrten vergleichende Anatomie.

Matthew Hale verfaßte seine geistreichen „Betrachtungen“ hoch zu Roß.

Dr. Charles Burney erlernte die französische und italienische Sprache auf den Gängen zu seinen Musikschülern.

Henry Kirke White eignete sich das Griechische auf dem Wege hin und

zurück zu dem Bureau eines Rechtsanwalts an, bei dem er arbeitete.

Charles Wesley, der unglaublich fleißig war, ließ keinen Augenblick ungenutzt vorübergehen. Als er einst doch untätig auf etwas warten mußte, hörte man ihn entrüstet ausrufen: „Nun habe ich volle zehn Minuten meines Lebens für immer verloren!“

Nur durch strengste Zeiteinteilung und wahres Geizen mit Sekunden war es Sir John Sinclair möglich, inmitten einer Unmenge anderer Beschäftigungen seinen „Statistischen Bericht“ über Schottland“, ein Werk von 21 Bänden, abzufassen und die in bezug darauf an ihn gerichteten ca. 20000 Briefe zu erledigen.

Elihu Burritt verdankte es keineswegs einem besonderen Talent, daß er 18 Sprachen und 22 Dialekte vollkommen beherrschte, sondern einzig und allein seiner Konsequenz, die ihn jede übrige Viertelstunde neben seinem Beruf auf das gewissenhafteste zu Sprachstudien anwenden ließ.

Von dem unermüdlichen Juristen Sir Theodore Martin, den seine Rechtssachen von neun Uhr morgens bis neun Uhr abends fast unausgesetzt in Anspruch nahmen, so daß er kaum die nötigste Zeit zu den Mahlzeiten fand, sagt man, die meisten seiner zahlreichen literarischen Arbeiten seien zwischen 10½ Uhr nachts und 3 Uhr morgens entstanden. Außerdem verstand auch er es, die kleinen halben und viertel Stunden hier und da zwischen seiner Berufstätigkeit aufs beste anzuwenden. Kein Moment ging ihm verloren. Seine bewundernswerte Horaz-Übersetzung, die ihn zwanzig Jahre hindurch in ihrem Banne hielt, kam während der Touren zwischen seinem Heim und seinem Bureau zustande. Er verwarf die einmal gefundenen Wendungen und Verse immer wieder, bis die Form ihn wahrhaft schön dünkte und ihn befriedigte.

Der hervorragende Historiker Maccaulay, den seine fabelhaften Geistesgaben befähigten, an einem Tage zweimal die Arbeit der meisten Gelehrten zu schaffen, nutzte Stunden und Minuten aus, als ob er einer der langsamsten Denker gewesen wäre. Beim Spazierengehen durch die Londoner Straßen, wie durch blühende Felder und Auen, auf seinen Reisen zu Wasser und zu Lande, stets hatte er ein offenes Buch in der Hand — in der Regel ein griechisches oder lateinisches Werk — und das verschlang er mit den Augen wie ein halbverhungerter Löwe seinen Raub. Auf einer Fußtour von Worcester nach Malvern, etwa 16 englische Meilen, las er 14 Gesänge der Odyssee in der Ursprache. Während einer Reise nach Irland hatte er, ehe Bangor erreicht war, die Lebensgeschichte aller römischen Kaiser in sich aufgenommen.

Eine der häufigsten Entschuldigungen für den Mangel an Energie und geistiger Regsamkeit lautet: „wir haben keine Zeit“. Hunderte junger und älterer Männer betrügen sich selbst mit der Versicherung, daß sie gern dies oder jenes Wünschenswerte tun würden, wenn sie nur Zeit dazu fänden. In der Tat aber könnten selbst die unter ihnen, die von Berufspflichten in Wahrheit außerordentlich in Anspruch genommen sind, immer noch hier und da eine halbe oder ganze Stunde erübrigen, die sich zu einer Extrabeschäftigung anwenden ließe.

Mancher Flaneur, der stundenlang zwecklos die belebten Passagen auf und nieder wandelt, dürfte staunen, wenn man ihm vorrechnete, wieviele Meilen er in wenigen Jahren bei seinem Bummeln zurücklegt. Die gleiche Meilenzahl würde zu einer Fußtour um die Welt ausreichen. Damit soll jedoch nur gesagt werden, daß mit demselben Aufwand an Zeit und Mühe, die unzählige Menschen nutzlos vergeuden, gar manches wertvolle und nutzbringende Werk getan werden könnte. Eine wirklich ernste Absicht findet immer Zeit. Sie nimmt jeden unausgefüllten Moment wahr und zieht aus einzelnen Viertelstunden goldenen Nutzen. Wie oft werden 10 und 20 Minuten im Laufe des Tages buchstäblich vertrödelt. Würde man diese kurzen Zeitabschnitte intellektueller und seelischer Vervollkommnung widmen, dann könnte mancher Unwissende sich in wenigen Jahren eine gute Bildung aneignen und mancher gedankenlose Egoist sich in einen wohltuenden, großherzig denkenden Menschen wandeln.

Willens-Übungen.

Der französische Gelehrte Dr. Felix Regnault spricht in einem Artikel der „Psychischen Revue“ über „Gymnastik und Erziehung des Willens“ und erteilt darin Anweisungen, wie man in der Autosuggestion Übung erlangen kann. Als erste Notwendigkeit

zum Erfolg empfiehlt er, den Geist von allen Äußerlichkeiten abzulenken, dafür zu sorgen, daß keine Störung von außen eintreten kann und sich bequem hinzusetzen, besser aber noch hinzulegen. Kopfschmerz oder auch nur ein geringes körperliches Unbehagen, wie kalte Füße oder Druck durch ein beengendes Kleidungsstück, müssen erst beseitigt werden, ehe man mit dem Trainieren des Willens beginnt.

Für die ersten Versuche in der Autosuggestion wählt man am besten die Zeit kurz vor dem Einschlafen, nachdem man sich zur Nachtruhe niedergelegt hat. Da heißt es nun vor allem, die Gedanken vollständig sammeln; sie dürfen um keinen Preis hierhin und dorthin abschweifen. Man bilde sich irgend einen kurzen Satz und wiederhole ihn im Geiste viele Male. Wer einen starken Willen besitzt, kann auf diese Weise die ungewöhnlichsten Resultate erzielen. Er vermag seinen Herzschlag zu beschleunigen und fast stocken zu lassen, er kann Muskeln, die für unkontrollierbar gelten, nach Willkür bewegen usw.

Alle die scheinbar nicht mit richtigen Dingen zugehenden Wundertricks indischer Fakire könnten von jedem Europäer nachgemacht werden, und zwar mit Hilfe stärkster Autosuggestion. Wenn man seinen Willen vollständig in der Gewalt hat, ist es einem möglich, sich tief ins Fleisch zu stechen, ohne Schmerz zu empfinden und ohne daß Blut fließt. Sobald aber der Experimentierende die Macht über seinen Willen verliert, wird er leiden und bluten.

In ähnlicher Weise, nämlich durch starke Willensbeherrschung, können misanthropisch veranlagte Personen sich in heitere, fröhliche Menschen verwandeln. Träge Individuen sind imstande, sich mit Hilfe der Selbstsuggestion zu reger Tätigkeit anzuspornen, Jähzornige können sich zur Sanftmut und Nachsicht bekehren usw. Selbst nur mechanisch, aber laut vor sich hin gesprochene Autosuggestionen werden Erfolg haben. Das gesprochene Wort klingt an das Ohr und wird ohne weiteres Dazutun des Willens dem Hirn eingeprägt.

Bei manchen Personen sind die Augen noch wirksamere Vermittler als die Ohren. Dr. Regnault veranlaßte einen Hypochonder, sich dadurch zu kurieren, daß er jeden Abend vor dem Lichtauslöschen an die dem Kopfende seines Bettes gegenüberliegende Wand mit phosphoreszierendem Pulver die Worte schrieb: „Ich bin froh und glücklich!" Seine Blicke ruhten, bis der Schlaf ihn übermannte, auf diesem leuchtenden Spruch, der seine Wirkung nicht verfehlte.

Einem sehr verschlafenen Menschen, der morgens schwer aus dem Bette findet, dürfte folgendes einfache Verfahren gute Dienste leisten. Er legt abends ein ihn in hohem Maße fesselndes Buch, in welchem er vor dem Einschlafen liest, um mitten in einem spannenden Kapitel abzubrechen, neben sich auf das Nachtschränkchen. Sobald er des Morgens erwacht, fällt sein erster Blick auf das Buch. Sofort ist die Schläfrigkeit überwunden, die Lektüre wird ergriffen und das spannende Kapitel zu Ende gelesen. Dann fällt es dem vollständig wach Gewordenen gar nicht mehr schwer, sein Lager zu verlassen, und sei es zu noch so früher Stunde.

Der Mensch kann nur in sich selbst wahres, vollkommenes Glück finden. Er mag das ganze weite Weltall durchstreifen auf der Jagd nach dem Glück und wird es doch niemals erbeuten, wenn er nicht in seinem eigenen Sein nach ihm Ausschau hält. Ein irdischer Engel als Lebensgefährtin, Reichtum, Ehre und die herrlichste Natur um ihn her werden einen Mann nicht glücklich machen, wenn er es nicht verstanden hat, innere Schönheit, inneren Reichtum zur Entwicklung zu bringen. Wir mögen durch alle Himmel wandern, so wird uns doch kein einziger ein Himmel dünken, ehe wir nicht in uns selbst den Himmel gefunden haben.



Briefkasten.

E. A. K. — Die Beantwortung der Frage, wie oft man Autosuggestion anwenden soll, ist durchaus von den näheren Umständen abhängig. Es ist keineswegs gesagt, daß eine Autorität, die eine viermalige tägliche Anwendung empfiehlt, unrecht hat, wenn eine andere behauptet, man müsse keine

wachend verbrachte Minute vorübergehen lassen, ohne sich diese oder jene nutzbringende resp. heilsame Überzeugung zu suggerieren. Bei manchen resoluten Menschen wirkt die viermal im Verlauf des Tages wiederholte Autosuggestion schon Wunder, weniger positive Naturen dagegen können die Selbstsuggestionen gar nicht oft genug anwenden, wenn sie überhaupt einen Zweck haben sollen. Je häufiger sie wiederholt werden, desto besser. Die stärkste Gesundheits-Autosuggestion hätte wenig Erfolg, wenn sie nur einige Male am Tage vor sich hingesprochen würde, sei es noch so nachdrücklich, und inzwischen das Denken bei Krankheitsbefürchtungen verweilt. Den Gedanken, daß man vollständig gesund sei und es bleiben werde, darf man wochenlang kaum eine Minute sich entwischen lassen. Kann man das, so wird das körperliche Befinden ganz nach Wunsch sein.

* * *

H. I. H. — Es ist nicht nur möglich, sondern eine feststehende Tatsache, die man jeden Tag an sich erfahren kann, daß das Unterbewußtsein dem bewußten Denkvermögen Informationen gibt. Es handelt sich aber nur um solches Wissen, das vorher erworben wurde, entweder in der gegenwärtigen oder in einer früheren Lebensperiode. Derartige Informationen erhält man gewöhnlich, während die geistigen Fähigkeiten sich in passivem Zustande befinden. Wir kennen bisher noch kein Mittel, das uns befähigte, zwischen Telepathie und dem „Soufflieren" des Unterbewußtseins zu unterscheiden. In der Regel sind die Resultate, die man der Tätigkeit des zweiten Bewußtseins, der sogenannten Schlafseele verdankt, zuverlässiger, als die durch waches Denken und Grübeln erlangten.

* * *

Kosekante. — Sie haben sich Ihre Frage ja schon selbst beantwortet, indem Sie versichern, daß Sie jedesmal Pech haben, wenn Sie mit allem Ernst und großer Entschlossenheit an ein geschäftliches Unternehmen gehen, während Sie mindestens einen bescheidenen Erfolg erzielen, sobald Sie sich angesichts einer neuen kleinen Spekulation ganz gleichgültig und sorglos verhalten. Da haben wir wieder einmal den Beweis dafür, wie achtlos Kummer und Enttäuschungen am Menschen vorübergehen, solange er sich keine Sorgen macht, und wie sicher Befürchtungen eintreffen, wenn man sich ihnen hingibt. Wenn Sie ganz ehrlich sein wollen, werden Sie sicher zugestehen müssen, daß Sie bei allem Ernst und aller Entschlossenheit es nie an einer gewissen Dosis Angst haben fehlen lassen, und diese Angst richtete sich gegen Sie und verhinderte den Erfolg. Sie befürchteten ein Fehlschlagen Ihres Unternehmens, und — es schlug fehl. Konzentrieren Sie in Zukunft nur alle Ihre Gedanken auf den glücklichen Ausgang einer Spekulation, dann werden Sie nicht vergeblich auf die Erfüllung Ihrer Wünsche warten.

* * *

W. M. E. — Das Regenwasser, wie es aus den Wolken niederfällt, ist in der Tat destilliertes Wasser. Doch die Ruß- und Staubteilchen, die sich ihm mitteilen, ehe es aufgefangen werden kann, machen es zum Trinken unbrauchbar. Es gibt selbstverständlich die verschiedensten Apparate zum Destillieren gewöhnlichen Wassers, die für den Privatgebrauch geeignet sind; es empfiehlt sich aber nicht, einen solchen anzuschaffen, da seine Benutzung zum mindesten mit Umständlichkeiten verknüpft ist. Bei jedem Drogisten erhalten Sie destilliertes Wasser literweise so viel Sie benötigen.

* * *

W. H. N. — Blicken Sie nicht hinter sich, lassen Sie die Vergangenheit begraben und vergessen sein. Kein Mensch ist jemals dadurch besser geworden, daß er sich fortwährend mit seiner Vergangenheit beschäftigte. Stecken Sie sich dagegen recht hohe Ziele für die Zukunft. Versuchen Sie es, sich Ihrem geistigen Auge als idealen Gefährten eines guten Weibes vorzustellen, dann werden Sie allmählich unbewußt in die Gestalt Ihres Ideals hineinwachsen. Den besten Beweis dafür, daß Sie die Irrtümer Ihres früheren Lebens bereuen, liefern Sie, wenn Sie in Gegenwart und Zukunft ähnliche Irrtümer vermeiden und etwaige Schwächen abzulegen sich bemühen. Gestatten Sie es sich nie, an Mißgeschick, moralische Niederlagen und dergl. zu denken. Seien Sie positiv in jeder Beziehung, dann wird der ersehnte Erfolg nicht ausbleiben.

Verantwortlicher Redakteur: H. J. MacDonald, Berlin W. 8, Leipzigerstr. 101/102.
Druck: Naucksche Buchdruckerei, Berlin S. 14.